

Школа

Утвердил: должность

ИО директора

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Шершнева О.В.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

день

8

месяц

2024

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	180	7,4	8	28	212	212	11,6		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	9,85		
			хлеб	Бутерброд с сыром	40	6,9	9	10	149	63	15,7		
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82	13,2		
			<i>итого</i>			520	17,5	19,9	61,4	493		50,35	
1	1	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
			сладкое										
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0	
1	1	Итого за день:			520	17,5	19,9	61,4	493		50,35		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с джемом	170	24	11,55	35,5	343,4	279	54,65		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2,4		
			хлеб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111	2,3		
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	82	26		
			<i>итого</i>			500	27,35	12,72	67,9	500		85,35	

1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			сладкое								
					<i>итого</i>			0	0	0	0
1	2	Итого за день:			500	27,35	12,72	67,9	500	85,35	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	5,2	5,7	32,4	208,43	217	15,2
			кисломол.	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	73,18	79	7,15
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	9
			хлеб	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	2,3
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	82	41,6
					<i>итого</i>		510	10,48	16,68	66,91	475,01
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			сладкое								
					<i>итого</i>		0	0	0	0	0
1	3	Итого за день:			510	10,48	16,68	66,91	475,01	75,25	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	268	34,1
			закуска	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148	12,4
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	9,85

			<i>итого</i>		570	26,95	20,23	61,83	548,1		106,45	
2	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			сладкое									
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			570	26,95	20,23	61,83	548,1		106,45	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	5,2	5,7	32,4	208,43	217	15,2	
			кисломол.	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	73,18	79	7,15	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2,4	
			хлеб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111	3,45	
			фрукты	Банан	100	1,8	0,6	22,8	96	82	40	
			<i>итого</i>		520	9,63	14,47	80,23	496,21		68,2	
2	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			сладкое									
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			520	9,63	14,47	80,23	496,21		68,2	
		Среднее значение за период:			520,5	18,58	17,178	62,297	494,242		76,08	